

リョクエン

緑苑の地域福祉を考える情報誌

第104号

3

2021



「ありがとう」「を言う方は何気なくとも、言われる方はうれしい
「ありがとう」「これをもっと素直に言い合おう」
「松下幸之助」の格言より

写真提供

緑苑北 S.Uさん

各務原市緑苑地区社会福祉協議会

各務原市緑苑中1-6

☎058-322-6579

E-mail: flatryokuen@yahoo.co.jp

※ご意見・ご要望等は上記連絡先まで



facebook

緑苑地区社協だより

右側のQRコードを読みこむか、facebookで「緑苑地区社協だより」を検索してください。

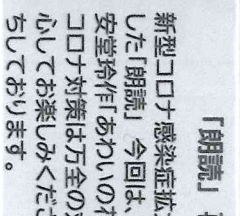


ふらっと 4月 予定表 ☎ 058-322-6579

月	火	水	木	金
<p>29 3月</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>30</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>31</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>1 4月</p> <p>AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流しませんか～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>2</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM 健康体操13:30～ フレイル予防で心も体もリフレッシュ 健康寿命を延ばしましょう</p>
<p>5</p> <p>AM 囲碁で集まろう 初めての方もお気軽に</p> <p>AM ピースで遊ぶ</p> <p>PM ピースで遊ぶ アクセサリーを作ります</p>	<p>6</p> <p>AM 絵手紙を楽しもう 初めての方もお気軽に</p> <p>PM 絵手紙を楽しもう 初めての方もお気軽に</p>	<p>7</p> <p>AM ピースで遊ぶ アクセサリーを作ります お気軽にどうぞ</p> <p>PM ピースで遊ぶ</p> <p>PM パソコン&スマホ相談</p>	<p>8</p> <p>AM 布遊び ▶裁縫道具持参でお願いします 布を使って小物を作ります</p> <p>PM 雑談で集まろう 初めての方も大歓迎</p> <p>PM 布遊び</p>	<p>9</p> <p>AM 写経 般若心経を書きましょう お大師様とつれづれなるままに</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>
<p>12</p> <p>AM 毛糸で遊みましょう ▶細み糸、針をご持参ください 作品はご自由です</p> <p>PM 日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください 語らいを楽しみながら</p>	<p>13</p> <p>AM 麻雀であつまろう 初心者大歓迎 みんなで楽しく</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>14</p> <p>AM 水彩画を楽しもう 初めての方大歓迎 絵筆をもって楽しく！</p> <p>PM 水彩画を楽しもう 初めての方大歓迎 絵筆をもって楽しく！</p>	<p>15</p> <p>AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流しませんか～</p> <p>PM パソコン&スマホ相談 前日までに内容を連絡頂けましたら対応スムース。</p>	<p>16</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>
<p>19</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM 健康体操13:30～ フレイル予防で心も体もリフレッシュ 健康寿命を延ばしましょう</p>	<p>20</p> <p>AM 写経 般若心経を書きましょう お大師様とつれづれなるままに</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>21</p> <p>AM パソコン&スマホ相談 内容を連絡頂けましたら対応スムース。</p> <p>PM ご自由にお越しください PM 福祉なんでも相談会</p>	<p>22</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM 集まろう敬福は 石川県、富山県、新潟県の方 故郷で交流</p>	<p>23</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM 開講 13:30～ 安堂玲作 あわいの花火 お茶しませんか～</p>
<p>26</p> <p>AM ラジオ体操 続けることで効果大。 筋肉をつけましょう。</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>27</p> <p>AM お茶会を楽しみましょう 一服か心豊かになります お気軽ににお出かけ下さい</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>28</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM パソコン&スマホ相談 内容を連絡頂けましたら対応スムース。</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>

「モノクロ写真」に魅せられて

毎年真冬の1月に奥能登 南越前、白川郷を撮影に行きます。豪雪地帯の今庄の山村、能登の周辺での生活、輪島の朝市。時の流れの中で、過疎が進みつつある地域を守ろうとすること老人にであり、人の暮らしが加わることで景色から風景へ、さらに風土へと「心の表現」が生まれ出てきます。



「朗読」再開します

新型コロナ感染症拡大予防で見合わせておりました「朗読」今回は、第1回仙台台短編文学受賞安堂玲作「あわいの花火」です。コロナ対策は万全の対応しておりますので、安心してお楽しみください。みなさまの参加お待ちしております。

今月の展示は、「モノクロ写真」お楽しみに

AM 午前9時55分～12時 **PM** 午後1時～3時

ドリンクメニュー
 ピリッコーヒー(アイスも可)、紅茶、お茶
 各100円(お菓子付き)

ランチメニュー
 しばらくの間
 お休みさせていただきます。



南陽台にお住いの古田義正さん(96歳)をご紹介します。

現役時代は、ゼネコンでダムや発電所などの工事に関わっていました。羽田飛行場の造成が最初の現場でした。

東北地方の担当になってからは、仙台を拠点に活動しました。東京電力の福島第二原子力発電所の工事に10年ほど関わって定年を迎えました。

定年を機に、緑苑に移り住みました。その後、奥様に先立たれ、現在はお一人で生活しています。

これまで、自治会長を引き受けたり、みどり会や近隣ケアに参加するなど、できるだけ地域と関わるようにしてきました。

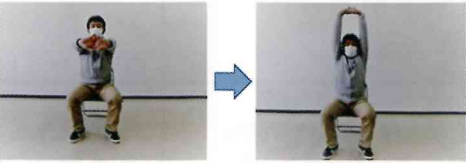
古田さんの一日は6時起床で始まります。6時半からラジオ体操をし、その後、食事を作ります。洗濯は毎日しています。買物は自分でしますが、週に1回はヘルパーさんが来て、買い物と掃除をしてくれます。足は弱ってきましたが、大きな病気はありません。

日頃から心掛けていることは

- ・細かいことは気にしない
- ・近所の人に助けられていることに感謝し周りに迷惑をかけないように心掛けています
- ・好き嫌いなく何でも食べます
- ・腹八分としています

穏やかな人柄の古田さんですが、100歳近くまで自力で生活できる人はどこか違うように感じました。これからもお元気にお過ごしください。

フレイル予防で
健康長寿
5分でできる簡身体操



ふくことフクオの
フレイル予防
さらに! **3**カ月
チャレンジ!!



地域包括支援センタージョイフル各務原の依頼を受け、「ふらっと」の運営に携わっている皆様の手で、市から提供されたコロナ禍でも心身の健康を保つためのお役立ち情報、「5分でできる簡身体操」と「ふくことフクオのフレイル予防」を、高齢者約500名のお手元にお届けしました。なお、緑苑地区社協のfacebookでも市から配信されている同内容の動画がご覧いただけます。

緑苑地区社協及びふらっとの住所はこちらのQRコードから読み込んでください。



案内図



◆住所：各務原市緑苑中1-6
◆電話：058-322-6579